



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

Exploitation détaillée

Rödiger, Frank

Association: Naturfreunde

Dossard: 1051

Circuit: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Temps total: 45:06

Vitesse: 13.30 km/h

Kilométrage: 4:31 min/km

Place par parcours/Total: 131 (de 637)

Place par parcours/Hommes: 126 (de 493)

Meilleur temps dans le parcours: 31:35

Place par catégorie: 49(de 133)

Meilleur temps dans la catégorie: 32:01

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Runde Langstrec	2.00	9:28	4:44	63	3:11	181	3:11	2.00	9:28	4:44	102	3:11	367	3:11
Runde Langstrec	2.00	8:52	4:26	51	2:29	126	2:29	4.00	18:20	4:34	102	5:40	367	5:40
Runde Langstrec	2.00	9:06	4:32	51	2:38	128	2:38	6.00	27:26	4:34	102	8:18	366	8:18
Runde Langstrec	2.00	9:08	4:33	50	2:44	123	2:44	8.00	36:34	4:34	102	11:02	365	11:02
Leichtathletikh	2.00	8:32	4:15	43	2:03	86	2:29	10.00	45:06	4:30	49	13:05	126	13:31